

www.trome.com
facebook.com/tromepe
@tromepe
Trome
MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS
AÑO 24 | Nº 8525
SÁBADO 22 DE FEBRERO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
1 PREMIO DE 15,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES
1 PREMIO DE 5,000 SOLES
1,800 PREMIOS DE 50 SOLES
15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
HOY 8 CUPONES
SE DESPLOMA TECHO DEL PATIO DE COMIDAS DE CENTRO COMERCIAL, REPORTAN TRES MUERTOS Y MÁS DE 30 HERIDOS
Página 8
TRAGEDIA OCURRIÓ DESPUÉS DE LAS 8 DE LA NOCHE
HORROR EN REAL PLAZA DE TRUJILLO
RESCATISTAS BUSCAN BAJO LOS ESCOMBROS SI HAY MÁS PERSONAS FALLECIDAS
LOTERÍAS TORITO
VENCIÓ 1-0 A JUAN PABLO II CON GOLAZO DE PAOLO
ALIANZA GANÓ Y VA POR BOCA
PÁGINA 11
SE ALIMENTA CON MACA Y ESTUDIA UN MONTÓN
CHIQUILLO GENIO INGRESA A SEIS UNIVERSIDADES
PÁGINA 10

ENCUESTA



SÍ 33%

NO 67%

AYER

¿Cree que Paolo Guerrero debe ser titular en Alianza el martes ante Boca Juniors en Argentina?

HOY

¿Cree que el ministro del Interior, Juan Santiváñez, debe ser censurado por el Congreso?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Antauro Humala es una cadáver político [... se debe] impedir que un criminal, un asesino de policías pueda postular".

JUAN BURGOS (CONGRESISTA)





"He firmado dos mociones de censura contra [el ministro del Interior] Juan Santiváñez y si hubiera una tercera también la firmaría. Creo que su gestión es desastrosa".

SIGRID BAZÁN (CONGRESISTA)

DÓLAR

3.67 COMPRA
3.70 VENTA

EURO

3.90 COMPRA
3.92 VENTA

'FITO'

PARA CUALQUIER CONSULTA ESCRIBE AL:

926643610

CLIMA

MÁXIMA 30°

MÍNIMA 20°



trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, La Victoria, Lima
Teléfono: **311-6500.**

Fax: 311-6353.
Página web: **www.trome.com**
E-mail: **trome@trome.com**
Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA

ESTUDIA PARA TRIUNFAR

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un tacu tacu de frejoles con pollo saltado. Para tomar pidió una jarrita de hierbaluisa al tiempo. **"María, me sorprendió gratamente la historia del joven Mathías Ramírez Carranza, quien a sus escasos 17 años ha logrado ingresar a varias universidades de Lima, entre ellas San Marcos, Católica, Universidad del Callao y La Cantuta, esta última cuando apenas tenía inueve años!** Según cuenta él mismo, su rutina de estudio abarca ocho horas diarias durante varios meses, una disciplina estricta que le ha dado grandes resultados. Como buen hijo destacó el apoyo incondicional de su mamá, quien lo ha acompañado en cada desafío. Mathías es un ejemplo para los miles de jóvenes que están a punto de postular a la universidad o todavía están en el colegio. La disciplina, el esfuerzo y la dedicación nos llevan siempre al éxito.

Por ello, los que realmente quieran estudiar una profesión que les haga triunfar en la vida, deben dejar los vicios, como el TikTok o las redes sociales en general, que los embrutecen, al extremo de que pasan largas horas viendo videos tontos de gente tonta, en lugar de dedicarse a aprender, compartir con sus padres o hacer deportes. El mundo ha entrado a un nivel de competitividad sin precedentes, con la irrupción de la tecnología. La inteligencia artificial está cambiando nuestras vidas y eliminando profesiones y oficios. Por eso, en el futuro solo los más aptos podrán tener trabajo. Los vagos, viciosos y flojos no tienen cabida. Dediquen su tiempo a algo útil.

→ **Dedica al menos un tiempo al estudio.** Dale también espacio a la diversión y el ocio, pero no caigas en la flojera.

→ **Tu entorno debe ser el más positivo:** nada de amigos flojos, vagos o viciosos.

→ **Sé siempre un buen hijo.** Agradece a tus padres por el sacrificio que hacen para que tengas un techo y educación.

→ **Trázate objetivos en la vida.** ¿Quieres tener una profesión? Estudia.

→ **Aprovecha las enseñanzas de los profesores.** Pregunta y repregunta hasta estar seguro". Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA





@Pildorasdefe
PILDORASDEFE

Seguimos unidos en oración por el papa Francisco. Esta es una hermosa oración que nos enseñó el papa Francisco en una homilía y que podemos repetir todos los días: "Señor, si tú quieres, puedes sanarme".

@crischasqui
CRISTHIAN HINOSTROZA

André Carrillo, Kenji Cabrera y Pablo Ceppelini [Alianza Lima] presentes en el XI ideal de esta semana de la Libertadores.

HABLAN LOS TROMES

Accidentes mortales

Todos los días hay accidentes mortales en las pistas del país por culpa de malos choferes. Hay buses que chocan o se van al abismo, autos que atropellan gente, cústeres que arrastran pasajeros. Deberían cambiar las normas y que los responsables de accidentes mortales sean considerados asesinos a secas. Una máquina de varias toneladas manejada sin criterio se convierte en un arma mortal.

Néstor Ayquipa Vélez
Vecino de Breña

En lo que del año, 430 personas han muerto en 370 accidentes de tránsito a nivel nacional. Solo en Lima se han registrado 57 accidentes, siendo San Juan de Lurigancho el distrito con más incidencia de estos casos. Urge cambiar las normas.

Violadores en la red

Con el auge de las redes sociales, que se han convertido en parte importante de la vida de los adolescentes y jóvenes, los papás deben tener más cuidado con sus hijos, propensos a caer en manos de abusadores. Hay menores que se pierden tras ser captados por estos monstruos en la red. Se hacen pasar primero por niños o mujeres, hasta ganarse la confianza de los menores. No merecen perdón.

Cristina Atúncar Jaime
Vecina de Ventanilla

En el Perú, una de cada cinco niñas es agredida sexualmente antes de cumplir los dieciséis años. Los padres deben crear fuertes vínculos afectivos para desarrollar confianza con sus hijos, limitar las horas de uso de internet y advertirle de los peligros que acechan.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

TOTTUS

REFRESCA TU VERANO

APROVECHA SOLO POR 48 HORAS





Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 7.70

Precio sin tarjeta S/ 7.90

Pollo fresco entero **TOTTUS** x kg



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 14.50

Precio sin tarjeta S/ 15.50

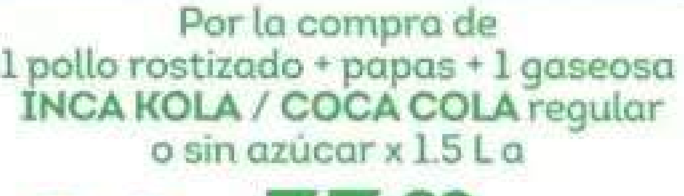
Huevos pardos **TOTTUS** x 30 uds.



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 18.50

Precio sin tarjeta S/ 19.50

Gaseosa **COCA COLA / INCA KOLA** pack x 2 uds. x 3 L c/u



S/ 33.90





+ S/ 3

Agrega 1 porción de papas fritas

Promoción válida solo en tiendas físicas.



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 12.50 c/u

Precio sin tarjeta S/ 13.50 c/u

Shampoo / acondicionador **SEDAL** x 340 ml



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 58.90 c/u

Precio sin tarjeta S/ 59.90 c/u

Pañal **BABYSEC** premium packetón

XG / XXG x 72 uds.



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 36.90 c/u

Precio sin tarjeta S/ 38.90 c/u

Detergente en polvo **MARSELLA** x 4 kg



Oportunidad única – Exclusivo con CMR / Débito: S/ 20.90

Precio sin tarjeta S/ 21.90

Papel higiénico **ELITE** clásico doble hoja x 40 rollos

TCEA Máxima 165.18% calculada considerando la TEA máxima aplicable: 109.83%. Ejemplo: Consumo S/ 1000, plazo 12 meses, con envío virtual de estado de cuenta mensual, membresía anual Tarjeta CMR Visa Clásica S/ 69. Membresías varían por tipo de tarjeta, ver Tarifario de nuestras Tarjetas CMR en www.bancofalabella.pe y Agencias. Las cuotas son calculadas a 30 días, por lo que, si el plazo transcurrido entre la fecha de compra y el primer vencimiento es diferente de 30 días, su primera cuota reflejará un ajuste de interés por dicha diferencia. El límite de compras con la Tarjeta de Débito de Banco Falabella en POS físico es de 10,000 Soles o 5,000 Dólares por día y para compras por internet de 3,000 Soles o 750 Dólares por día. No aplica para la CMR Básica. Información difundida de acuerdo al Reglamento de Gestión de Conducta de Mercado vigente. **Condiciones**: Vigencia del 22 al 23 de febrero del 2025 y/o hasta agotar stock en tiendas Tottus, en Tottus App y Tottus Vecino. No válido para Tottus.com.pe , Tottus Iquitos ni Hiperbodegas Precio Uno. Precios para consumo familiar. Stock mínimo 3 unidades / kg por producto en toda la cadena. Precios no acumulables con otras promociones. Fotos referenciales.

✖Integrante de 'Los Malandros del Norte' tenía dos armas de fuego

*CERCADO DE LIMA

ATRAPAN A 'MARCA' EN CARRAZO ROBADO

✖Utilizaron el auto para atacar a una persona que retiró del banco fuerte suma de dinero

En un lujoso auto BMW, robado días antes, y en posesión de dos pistolas cayó el integrante de una temible banda criminal que asaltaba bajo la modalidad de la 'marca' a las personas que retiraban dinero de los bancos.

Efectivos y detectives de Inteligencia de Seguridad de Bancos 'Águila Negra' arrestaron a Luis Miguel Rodríguez Salazar (40), de 'Los Malandros del Norte'. Conducía el costoso vehículo, de color marrón y placa D8E-072, en el cruce de las avenidas Universitaria y Enrique Meiggs, Cercado de Lima.

El 10 de febrero último, dos ladrones con armas de fuego que bajaron de una camioneta color azul eléctrico robaron el automóvil en la intersección de las avenidas Santa Rosa y Los Dominicos, en Los Olivos.

FUERON GRABADOS

Días después (14 de febrero), delincuentes usaron el mismo BMW robado para asaltar a una persona y quitarle una fuerte suma de dinero que minutos antes había retirado de un banco, en la cuadra 11 de la avenida Venezuela, en Breña.

Cámaras de video captaron cuando los delincuentes le cerraron el paso a su víctima, quien manejaba una camioneta y con una maniobra trató escapar, tras chocar la parte posterior del carro donde estaban los rateros. (E. Cirilo)

*EN MANCHAY

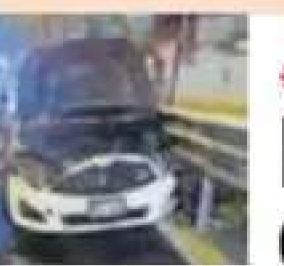
A balazos asesinan a empresaria y chofer

De múltiples disparos, una empresaria y el chofer del automóvil en el que viajaban fueron cruelmente asesinados en Manchay, Pachacámac.

A las 9:30 de la noche, un pistolero acribilló a Herminia Rodas Guizado (61) en el asiento del copiloto de un carro negro estacionado en el cruce de las avenidas Los Fresnos y Los Alisos.

En el feroz ataque también falleció el conductor del vehículo, quien no pudo ser identificado.

Por ahora es un misterio el móvil del doble homicidio. (E. Cirilo)



*CON CUCHILLO

Mata a mamá de sus hijos

Una mujer fue asesinada de varias cuchilladas cuando regresaba a su casa después de trabajar en una panadería, en La Molina. Horas después del feminicidio, la expareja y padre de los dos hijos de la víctima fue detenido en Comas.

Junior Grández Vásquez buscó a Elizabeth Paredes Reyes (37) en su trabajo para pedirle que vuelvan. Como ella se negó, con su carro la interceptó y derribó de la moto en la que se desplazaba. Luego la atacó con un arma blanca en el suelo.

La Policía detuvo al sujeto cuando pretendía fugar de su vivienda. (E. Cirilo)



*A ALUMNAS

Asaltan gimnasio



Dos delincuentes asaltaron a mano armada a siete féminas y un profesor de baile en el interior de un gimnasio, en Villa El Salvador, y les robaron sus pertenencias cuando realizaban una rutina de full body.

"¡Tírate al piso!", gritó uno de los rateros, apuntando con su arma de fuego, apenas ingresó al segundo piso del local 'Wepa Fit', ubicado en la avenida Micaela Bastidas.

"Estamos bailando, no estamos haciendo nada malo, ¿por qué son así?", dijo aterrada una de las víctimas. (E. Cirilo)

*TIERRA DE NADIE

Disparan a más negocios en Huaycán

Pistoleros de una mafia de extorsionadores atacaron a balazos un colegio privado y una ferretería, en Huaycán, Ate Vitarte, para obligarlos a pagar cupo.

En la madrugada, dos sujetos en una moto lineal atentaron contra la institución educativa Thales, en calle La Cantuta.

Cerca de las 11 de la noche, un hampón que llegó acompañado de su cómplice disparó a la puerta del local de productos ferreteros, en la avenida José Carlos Mariátegui.

Como en atentados anteriores perpetrados este año en Huaycán, los gatilleros no dejaron mensajes. Todo indica que sería la misma mafia que después envía cartas extorsivas con sus exigencias económicas. (E. Cirilo)







MAESTRO



dacqua

S/229




Precio regular: S/ 239
INODORO ONE PIECE LARA PLUS BLANCO
SKU: 2069318

Calidad y variedad a **PRECIOS INCREÍBLES.**

SAN LORENZO



S/15.90 m²

Precio regular: S/ 17.90m²
CERÁMICO MADERADO PINUS
Formato: 45cm x 45cm
Rendimiento: 2.29m²
SKU: 4359208

HÖLZTEK



S/28.70 m²

Precio regular: S/ 31.90m²
PORCELANATO LISO SÚPER BLANCO
Formato: 60cm x 60cm
Rendimiento: 1.44m²
SKU: 9004114

CELIMA



6x5

PEGAMENTO FLEXIBLE BLANCO 25 KG
SKU: 3957756





S/39.90 m²

PISO LAMINADO ARCE CANYON
Formato: 24.4 cm x 138 cm
Rendimiento: 2.69 m²
Espesor: 8 mm
SKU: 885310X

---

corona



S/149

Precio regular: S/169
COMBO TAZA ACUACER LAGUNA + TANQUE ACUACER ECOLINE BLANCO
SKU: 2061201C14





S/349

Precio regular: S/ 459
ALACENA AVILA 122 CM
SKU: 2643499



S/249.90

Precio regular: S/ 299.90
CENTRO DE ENTRETENIMIENTO LARA 55"
SKU: 2570424



S/449.90

Precio regular: S/ 499.90
CENTRO DE ENTRETENIMIENTO VIENA 60"
Medidas: 150 cm x 185 cm x 39 cm
SKU: 9035737



S/449.90

Precio regular: S/ 579.90
COMBO: ROPERO 3 PUERTAS 2 CAJONES + CÓMODA 3 CAJONES + VELADOR 2 CAJONES MELAMINA RÍO
SKU: 9020322



S/649.90

Precio regular: S/ 749.90
SILLÓN RECLINABLE 1 CUERPO GASPAR CON PORTAVASOS
SKU: 8721998

---

6 cuotas* sin intereses
¡Por compras en baños, cocinas, pisos, pinturas y herramientas!
Válido por compras desde S/ 499

Exclusivo con



PRECIO x VOLUMEN **10% dscto.**** En pinturas KOLOR

Por la compra de pinturas Kolor Home y Kolor Deluxe en presentación de 1 GL o 4 GL, llévate 10% de DTO. sobre el precio regular a partir de la segunda unidad.

Máximo 5 unidades por transacción. Promoción válida a nivel nacional desde el 10 de enero hasta el 28 de febrero del 2025.







VENTA TELEFÓNICA 615 6002

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

*BIEN RÁPIDO

Cobra fácil tu platita

El Mochilón Regalón tiene para repartir más de 2 mil 800 premios y tú puedes ser uno de los afortunados. Además, cobrar es bien sencillo.

Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles solo deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla.

Luego recibirán una citación en máximo dos días para acudir a la agencia más cercana y cobrar su premio.

Para cantidades de 1000 soles o más, deberán ir personalmente al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, solo los días martes y jueves, de 10 de la mañana 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.

*HOY SALEN 8

¡RECORTA CUPONES Y GANA!

EL MOCHILÓN REGALÓN

Hoy sábado y mañana domingo publicamos ocho cupones de El Mochilón Regalón, que repartemás de 200 mil soles. Aprovecha y recórtalos porque puedes llevarte a casita jugosos premios, para que la compra de los útiles escolares ya no sea un dolor de cabeza.

Esta promoción durará cinco semanas y tiene montos en efectivo de hasta 15 mil, 5 mil y mil soles.

¡Hay más de 2 mil 800 premios y uno puede ser para ti!

LUNES NUEVAS CARTILLAS

Recuerda que los lunes, por la compra del periódico, recibirás gratis una cartilla del bingo.

Ten presente que como estas son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.

Asimismo, todos los días publicamos los cupones que debes recortar. De lunes a viernes son seis y sábados y domingos son ocho.

COMPLETA 5 RECUADROS

→ **Los lunes, durante** las 5 semanas que durará la promoción, recibe gratis una cartilla con tu Trome.

→ **Mientras más cartillas** tengas, mayores posibilidades de ganar.

→ **Todos los días publicaremos** los cupones. De lunes a viernes te daremos seis. Los sábados y domingo serán ocho.

→ **Ganar es facilito.** Solo debes llenar con los cupones los cinco recuadros de una de las letras de BINGO.

→ **De esa forma, si completas** los cinco casilleros de la B serán tuyos los 15 mil soles.

→ **Si rellenas la I** te llevas los 5 mil soles.

→ **Las letras N, G y O** también tienen premios.



REPARTIREMOS MÁS DE 200 MIL SOLES PARA LA COMPRA DE ÚTILES ESCOLARES

*PARA VÍA EXPRESA SUR

Liberan espacios



La Municipalidad Metropolitana de Lima realizó ayer el último operativo para liberar casi 5 kilómetros de espacio público, que permitirán ampliar la Vía Expresa Luis Bedoya Reyes, en lo que se conocerá como la Vía Expresa Sur.

Esto posibilitará conectar las zonas este y sur de Lima.

*LA 'SÚPER LLAMADA'

Llena tus Bolsillos



Mañana domingo, como siempre, la 'Súper Llamada Ganadora' sorteará el 'Reventón Semanal'. Participa con fe porque te puedes llevar los 1500 soles. Solo llama al **710-0260** o ingresa a **trome.com**. De lunes a sábado damos 200 soles.

AFORTUNADO

Pedro Layme (6800802, de Puno) ganó ayer los 200 soles.

Ofertas de Verano









Disfrute DE LOS MEJORES BENEFICIOS

EXCLUSIVO CON TARJETA W















N Plaza Norte S Mall del Sur

HASTA EL CIERRE DE ESTA EDICIÓN SE INFORMÓ DE 3 MUERTOS Y AL MENOS 30 HERIDOS



TRUJILLO

Techo del Real Plaza se desploma en patio de comidas

Una horrible tragedia se produjo anoche en el centro comercial Real Plaza de Trujillo, cuando el enorme techo del patio de comidas se desplomó sobre decenas de personas que a esa hora comían, dejando al menos tres muertos y una treintena de heridos, varios graves.
Los rescatistas buscaban más cadáveres y heridos bajo los escombros.
Según se supo, el colapso se habría debido a una falla estructural y fue precedido por un fuerte ruido.
Bomberos y personal de salud fueron los primeros en acudir al rescate de los heridos. Gran parte del techo era de concreto.

Entre las víctimas figuran niños que departían con sus padres en la **hora de mayor afluencia**

SEPA QUE...
En el 2023, tras una balacera, la Municipalidad de Trujillo anunció el cierre del centro comercial por 30 días, aduciendo riesgos en el sistema eléctrico y otras falencias.

El inspector departamental del Cuerpo de Bomberos de La Libertad, Gelqui Gómez, indicó que de los muertos, dos eran hombres y una mujer.
Las ambulancias trasladaron a los heridos a clínicas particulares y los hospitales Regional Docente, Virgen de la Puerta y Belén.

El Centro de Operaciones de Emergencia Regional (COER) de La Libertad detalló que el hecho ocurrió a las 8:41 de la noche.

MÁS DE 200 PERSONAS

Había más de 200 personas en el patio de comidas y zonas cercanas haciendo compras, comiendo o paseando. Entre los heridos hay varios niños.
Un video tomado con un celular reveló a un atrapado entre los restos de concreto y fierro. "¡Ayuda, ayuda!", imploraba un joven. Otro permite ver un tanque de agua roto y que libera gran cantidad de líquido.
Al Real Plaza llegaron los desesperados familiares de los heridos.

EL JNE

Presentan cronograma para las elecciones del 2026

El Jurado Nacional de Elecciones (JNE) presentó el cronograma que se aplicará para las Elecciones Generales del 2026, en que se votará por el nuevo presidente, así como por diputados y senadores.
El 12 de abril de este año será la fecha límite para que los partidos logren su inscripción en el Registro de Organizaciones Políticas



(ROP), se cerrará el padrón electoral y se convocará a las elecciones, que serán el 12 de abril del 2026.

CON LA PRENSA

Dina sigue altanera

La presidenta Dina Boluarte aseguró que elaborará un calendario de sus obras, como respuesta a las críticas que recibe. "Creo que vamos a invertir al revés. Vamos a hacer nuestro calendario con cada una de las obras que inauguramos durante todo el año. Y ahí, con hechos y con obras derrotaremos aquellas mentiras", dijo



durante la inauguración de un colegio en Piura, luego de anunciar que su gestión ha expulsado a 680 profesores, auxiliares y personal administrativo del sector educativo, acusados de abusos y terrorismo.

HASTA 21 MIL 400 SOLES

Proponen nuevo retiro de las AFP

El parlamentario Darwin Espinoza (Podemos Perú) presentó un proyecto de ley mediante el cual busca que se autorice un nuevo retiro extraordinario y voluntario de los fondos de las AFP.
La propuesta señala que el monto máximo para retirar será de hasta



4 UIT, es decir, 21 mil 400 soles. La solicitud se podría hacer a los 30 días de que se promulgue la norma, tanto presencial como virtual.
El ministro de Economía, José Salardi, rechazó propuestas de este tipo.

SECUESTRADA

'MONSTRUO' ENVÍA PRUEBA DE VIDA DE COMERCIANTE

Mientras se realizan los esfuerzos para que la comerciante mayorista de abarrotes, Lilian Marilú Vega Carrasco, sea liberada sana y salva, la sanguinaria banda criminal liderada por el prófugo delincuente Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', envió una cruda prueba de vida a la familia de la víctima para obligarlos a pagar dos millones de soles. El mensaje fue remitido en las negociaciones para rebajar la millonaria suma de dinero que la mafia exige y que resulta impagable para la familia.

Cámaras de video instaladas cerca del Mercado Mayorista de Fiori captaron cómo secuestradores avisaron a sus cómplices, ubicados en una camioneta y un lujoso auto Audi, que Lilian Vega se dirigía a pie a su casa, en San Martín de Porres.

En los videos se aprecia que el Audi con los plagiarios sigue a la comerciante por las calles. Mientras, la camioneta rápidamente se ubicó en el jirón Verona, por donde sabían que iba a pasar la víctima.

La declaración del teniente general Óscar Arriola Delgado, jefe del Estado Mayor de la Policía Nacional, confirmaría que 'Monstruo' ordenó y dirigió el secuestro de Lilian Vega, la noche del miércoles 19 de febrero. "No se descarta que el 'Monstruo' esté involucrado en el reciente secuestro de una empresaria", dijo.

MÁS DE 10

A ello se suma que en el plagio se usaron lujosos vehículos, así como hubo un minucioso reglaje y la participación de más de diez delincuentes. Solo una banda criminal con dinero lo puede hacer.

Colegas comerciantes de Lilian pidieron a la Policía que atrapen a los delincuentes y la liberen lo más pronto. (E. Cirilo)

'MONSTRUO'

SEPA QUE:
→ **El vocero del Ministerio del Interior**, coronel (r) Carlos López Aedo, reveló que la familia de la víctima pidió a la Policía que no intervenga en el caso para salvaguardar su integridad.

✖ Comerciantes piden que atrapen a delincuentes y liberen a Lilian ✖ Familia negocia porque no puede pagar los 2 millones que les exigen



DESDE HOY

Sale Semana Nacional de la Causa Peruana

La causa peruana y todas sus presentaciones (clásica, atún, pulpa de cangrejo) tendrán una fecha especial para celebrar. A partir del presente año, la cuarta semana del mes de febrero, que es hoy, será considerada la 'Semana Nacional de la Causa Peruana', según una resolución del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego. La iniciativa busca destacar a la papa, uno de los ingredientes importantes de nuestra cocina, fomentando su consumo y comercialización. Además, se respalda a los pequeños agricultores, que han sembrado 80 mil hectáreas en Lima, Huánuco, Junín y Ayacucho.

La causa, con su historia prehispánica y su sabor único, será la estrella de esta fiesta. Actividades gastronómicas mostrarán la versatilidad de la papa en platos como papa rellena, puré y el lomo saltado. Se busca sensibilizar sobre la importancia de este cultivo.

DEBIDO A OBRAS

Caos por cierre de avenida Morales Duárez

El cierre temporal de la avenida Morales Duárez, vía principal al aeropuerto Jorge Chávez, causa caos vehicular que afecta a miles de personas. Desde temprano, largas filas de autos y vehículos pesados colapsaron rutas alternas como Faucett, Gambetta, Quilca y Argentina, generando retrasos de hasta dos horas.

Lima Airport Partners (LAP) advirtió sobre las demoras e instó a los usuarios a salir con cinco horas de anticipación, pero las vías cercanas han llegado a su límite de capacidad. Las obras de remodelación buscan mejorar el acceso y estar listas antes del 30 de marzo, pero expertos advierten que podrían no resolver el problema por completo.



MERCADO DE PRODUCTORES

Sortean 'mochilón' de 7 mil soles

El Mercado de Productores de Santa Anita lanzó una iniciativa para el inicio del año escolar 2025: el sorteo de una mochila gigante, llamada 'Supermochilón', que contiene gran cantidad de útiles escolares para todo el presente año, valorizada en 7 mil soles.

Para participar, los padres deberán comprar útiles escolares en la Feria Escolar que se realiza en el mercado desde el 10 de febrero.

El sorteo será el 11 de abril, a las 3 de la tarde, en la avenida La Cultura 701, Santa Anita.

SANTA CLARA II

Cierran puente ante peligro de que se caiga

La Municipalidad de Ate cerró el puente provisional Santa Clara II por graves daños en su estructura, que son un peligro para vehículos y camiones de carga. El vocero edil Javier Arévalo indicó que se solicitó al Ejecutivo su reparación, sin obtener respuesta. El puente, instalado hace una década, tiene graves grietas y carece de mantenimiento, según los vecinos. Su cierre generó congestión vehicular en la Carretera Central. La Policía recomienda vías alternas. Provías Nacional brindará el apoyo para la operatividad del puente.



*INGLATERRA

Mafia rusa extorsiona al osito Paddington



Ni los personajes de fantasía se salvan de la delincuencia. Ciberdelicuentes exigen un cuantioso pago tras hackear The Agency, la empresa que gestiona la herencia del creador de Paddington, Michael Bond, y amenazan con divulgar datos sensibles. El pasado 14 de febrero, el grupo de ransomware (un tipo de malware que retiene datos y dispositivos) Rhysida, que opera en Rusia, exigió el pago a la empresa con sede en Londres.

*EGIPTO

Hallan lugar donde Moisés dividió el Mar Rojo

Científicos hallaron trampas mortales naturales en el fondo del Mar Rojo, lo cual sería una señal del lugar donde Moisés dividió esas aguas para escapar de Egipto con el pueblo judío. Se trata de piscinas de salmuera a mil metros debajo del Golfo de Aqaba, 10 veces más saladas que el agua de mar normal y carecen de oxígeno, lo que esencialmente mata toda la vida que ingresa al interior. Estos entornos imitan las duras condiciones de la Tierra primitiva, de donde pudo haber surgido la vida.

*EL VATICANO

El papa Francisco no está fuera de peligro

El papa Francisco no está fuera de peligro. Así lo precisaron los médicos Sergio Alfieri y Luigi Carbone, a cargo del sumo pontífice. Señalaron que este presenta una infección polimicrobiana y que si bien ha tenido mejoras en su condición, esto no es suficiente para dejar el nosocomio. Dijeron que aunque no está en peligro de muerte, sí presenta una 'infección compleja'.

El pontífice, de 88 años, permanecerá en el hospital 'por lo menos toda la próxima semana'.

*ES DE EL AGUSTINO



JOVEN DE 17 AÑOS INGRESÓ A 6 UNIVERSIDADES

En el último examen de la Católica alcanzó puntaje histórico de 978.7, y también entró a San Marcos

Aprendió la tabla del 12 a los 5 años y siempre toma su maca

POR: MARCO GONZALES

Estudiar a diario casi 12 horas tuvo su recompensa. Con solo 17 años, Mathías Ramírez Carranza logró un récord que pocos chicos a su edad poseen: ingresar a seis universidades en el país.

Su último éxito fue alcanzar el primer puesto en el cómputo general del último Examen de Admisión de la Pontificia Universidad Católica del Perú en la carrera de Ingeniería Civil, con un puntaje casi perfecto de 978.7, todo un récord histórico para dicha casa superior de estudios.

Trome visitó su barrio, en El Agustino, donde Mathías nos contó de su vida: "Me gusta el fútbol, juego en el mediocampo y admiro a Paolo Guerrero", dijo.

"En un momento llegué a ser profesor particular: tenía a mi cargo dos alumnos. Era un poco complicado, porque yo aún seguía yendo al colegio", recuerda.





Su madre, Esther Carranza, recuerda con orgullo cómo Mathías, desde pequeño, mostró un talento natural para los números. "A los 5 años ya sabía la tabla de multiplicar hasta el 12", cuenta.

MAMITA ORGULLOSA

La señora ha sacado adelante a su menor hijo y su reciente ingreso a la universidad es una nueva oportunidad de vida para ambos. "Comienza una nueva etapa para los dos", señala. "Soy madre soltera y siempre voy a querer lo mejor para mi hijito, así que todo esfuerzo que haga será para sacarlo adelante. De pequeño, él tomaba su maca y soya para estar bien despierto y rendir en el colegio. También le daba sus menestras para que esté siempre activo", revela.

SEPA QUE:

→ **Mathías estudió** en el Colegio Juventud Científica.

→ **A los nueve años** ingresó a la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (La Cantuta).

*VIDEO VIRAL

Novia fugitiva cuenta que la amenazaron



Hasta ahora el video que era considerado el más viral del TikTok del año 2025 tiene un secreto algo turbio. La novia Elena Barrientos, que huyó en plena boda diciendo: "Lo siento, pero no acepto", reveló que momentos antes de la boda, que se realizó en Bagua en pleno 14 de Febrero, recibió una llamada de un hombre que amenazó asesinar a su novio Clever Huayán en caso contraiga matrimonio. "Cuando ya estábamos en el lugar, ella recibió una llamada donde la amenazaban con matarme. Le dijeron: 'Saliendo de allí, en cualquier momento, lo vamos a asesinar. La muerte está asegurada para él'", contó Huayán. En redes también se viralizó que la pareja celebró en la noche su matrimonio, pese a no casarse.

*CUSCO

A la cárcel por dañar Piedra de 12 Ángulos



El Segundo Juzgado Penal de Investigación Preparatoria Transitoria de Flagrancia del Cusco ordenó seis meses de prisión preventiva contra Roysi Gabriel (30), por dañar irreversiblemente la icónica Piedra de los 12 Ángulos. El fiscal Jefherson Zegarra confirmó que el daño afectó siete puntos del monumento. El imputado, positivo para alcohol y drogas, carece de arraigo y enfrenta penas de hasta ocho años. Será llevado al penal de Qenccoro.

*REVELA INDECI

Más de 50 fallecidos a causa de las lluvias



El ingeniero del Instituto Nacional de Defensa Civil, Daniel Martel, reveló que debido a las lluvias se han registrado 56 personas fallecidas, 8 mil 598 damnificados, 48 mil 627 afectados y 8 desaparecidos.

Además, detalló que hay 23 mil 497 viviendas afectadas, 3 mil 354 casas inhabitables y 635 destruidas. Sobre otras infraestructuras, hay 2 aulas destruidas y 66 afectadas, y 14 establecimientos de salud afectados.

POR: CARLOS BERNUY

SU SANTIDAD JOSÉ PAOLO I

CON GOL DE GUERRERO, ALIANZA LIMA DERROTÓ 1-0 A EQUIPO DE CHONGOYAPE Y VIAJARÁ HOY A BUENOS AIRES PARA LA REVANCHA CONTRA BOCA JUNIORS POR COPA LIBERTADORES

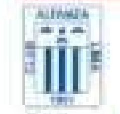
Sin 'Cónclave' alguno, Guerrero recibió el voto popular en el 'Vaticano' de Matute y Alianza Lima anunció el humo blanco en la Liga 1. Le ganó 1-0 a Juan Pablo II y fue Paolo I el que dio la bendición con su festejo número uno este año de los muchos que seguramente vendrán. Papeleta cerrada y ahora a pensar en Boca Juniors.

Justamente ayer, cuidando a la gente, jugaron diez suplentes en comparación al pasado martes cuando los íntimos le ganaron a los 'xeneizes'. ¿Se notó? Demasiado porque solo la jerarquía del 'Depredador' y algún arranque de Jamir D'Arrigo emocionaron a un estadio colmado. En la volante Jean Pierre Archimbaud sigue lejos de su versión de Melgar y tanto Matías Succar como Alan Cantero son puras ganas y poco gol. Por eso en el primer tiempo el golero local Angelo Campos salvó dos ataques del equipo de Chongoyape con el movedizo Fabrizio Roca de revulsivo. Hasta que a los 33' una pelota que recuperó Jesús Castillo le llegó a Paolo, quien abrió el pie derecho para que la palabra 'golazo' pase de boca en boca y hoy sea 'vox populi'. Con esa acción, Guerrero se convirtió en el futbolista más longevo en anotar en esta Liga 1 con 41 años y 51 días. La edad es lo de menos, porque Alianza al fin tenía ventaja.

En el segundo tiempo la cosa no cambió mucho y cada minuto era una repetición de la historia: Cantero falló tres chances claras, dos ante pase de Paolo y con lo poquito que se aproximaba Juan Pablo II metía miedo por eso de 'goles que no haces…'. Otra vez Campos apareció para salvar ante tiro de Nahuel Rodríguez (81') y los blanquiazules llegaron hasta el borde del área enemiga, pero sin usar la bala o disparando mal. Algún centro errado, algún mal control o una pésima decisión dejando en claro que una cosa son los titulares y otra los suplentes.

Al final bastó con Paolo I. Dio el gol y la bendición para lo que vendrá en la 'Bombonera'.

ALINEACIONES




Alianza Lima	1	Juan Pablo II	0
Campos	6	Vega	5
Gómez	5	Toledo	4
Garcés	5	Alfani	5
Velásquez	6	Sánchez	4
Lagos	5	Santillán	4
J.Castillo	6	Soto	4
Archimbaud	5	Tizón	5
D'Arrigo	6	Rojas	5
Cantero	4	Durán	4
Succar	4	Roca	5
Guerrero	7	Villar	4
DT: N. Gorosito		**DT:** S. Acasiete	

Árbitro: Augusto Menéndez (Bien).
Cambios: F. Gaibor (5) x Succar, M. Trauco (4) x Archimbaud, G. Enrique (5) x Gómez, G. Aguirre (5) x D'Arrigo, E. Noriega (6) x Cantero **(AL)**. N. Rodríguez (5) x Durán, R. Fernández (4) x Tizón, G. Machado (4) x Rojas **(JP)**.

DATAZOS

- **PAOLO** Guerrero cortó una racha de cuatro meses sin marcar un gol oficial con la blanquiazul.
- **ALIANZA** viaja mañana por la tarde a Buenos Aires para la revancha ante Boca Juniors.
- **EL VOLANTE** Pablo Ceppelini fue incluido en el once ideal de esta semana de la Libertadores.

"Luego de perder en Trujillo, ganar era lo más importante. Estamos motivados para el martes"...
Paolo Guerrero, delantero de Alianza Lima

"Pudimos merecer más, nos faltó ser eficaces. Hay que trabajar más"...
Álvaro Rojas, volante de Juan Pablo II



RAÚL RUIDÍAZ, CON UN GRUPO DE AMIGOS, JUGÓ AYER ANTE ALGUNOS **'RESERVISTAS'** DE LA U EN **'CAMPO MAR'** Y HAY UNA LUZ PARA QUE RETOME LAS TRATATIVAS CON EL CLUB

EL JUEGO DEL HAMBRE



Todo lo acerca a los colores que ama. Raúl Ruidíaz sigue sin firmar por un club, también continúa asistiendo a los partidos de Universitario de Deportes y ayer estuvo presente en 'Campo Mar', sede de los merengues al sur de Lima. El delantero llegó acompañado de un grupo de amigos, con los que ha formado el 'Sport Hambre' y sostuvieron un amistoso ante futbolistas que en su mayoría militan en la reserva.

La historia parece cobrar un nuevo giro, porque se sabía que las relaciones entre los directivos de la 'U' y el exgoleador de la MLS no pasaban por su mejor momento y verlo pisar 'territorio crema' parece ser el inicio de una nueva etapa de conversación entre ambas partes.

Si el vínculo no hubiera mejorado, el jugador no llegaba al compromiso. Y desde esa conclusión, sumado a las imágenes que colgó la popular 'Pulga' en sus redes sociales, el hincha se ilusiona y hasta trascendió que una nueva charla estaría por darse para ver si regresa o, finalmente, todo es solo parte de la esperanza de los fanáticos.

DATAZOS

EDISON Flores no viajará a Trujillo. Está en franca mejoría, pero no lo piensan arriesgar.

EL ECUATORIANO José Carabalí irá en lugar de Paolo Reyna ante Atlético Grau. Rodrigo Ureña y Horacio Calcaterra son fijos en la volante.

> **"Si Raúl Ruidíaz viene, nosotros lo vamos a recibir de la mejor manera, no tenemos grupos separados, somos un camerino muy humilde"...**
>
> Alex Valera, delantero de la 'U'





POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **HA NACIDO UN NUEVO EMPRESARIO** en nuestra pelotita. Tiene apellido de un 'Tanque' mundialista, fue parte de un equipo que ganó un torneo internacional y pese a no ser muy claro a la hora de hablar por su media lengua, logró meter a un 'Trinchudo' en San Luis y cobró su primera comisión. Dizque por esa jugada varios chibolos lo buscan para colocarlos en algún equipo de Liga 2. Estamos hasta las hueveras... **ME PASAN LA VOZ QUE EL 'CHATO CHELERO'** tiene un problemón que no supo solucionar en su momento y ahora le está generando dolores de cabeza. Aseguran que la rodilla no le está respondiendo y es la misma que se tuvo que operar en Barcelona, donde fue con todo pagado y no se hizo nada. Solo fue a conocer, divertirse y probar harto trago. Ya ven, tarde o temprano salen a la luz las consecuencias. Qué feo.. **ASÍ QUE EL NUEVO TÉCNICO DEL 'GAVILÁN'** es idéntico en costumbres al 'colocho' que le gusta caminar bien 'Peinadito'. Al parrillero le gusta pedir refuerzos y a todos les aplica el abuso, su topo. Ese es su 'vocio', perdón, vicio. Asu mare... **HAY UN RUN RUN QUE LA 'MUÑECA'** está palteada con tanto ataque en las redes y todo indica que un mes más y deja el cargo. El primer candidato es el 'Buque', que anda más enamorado que nunca. Eso sí, 'chapa' la gerencia y trae a su 'cachorro' de vuelta. Así es... Me voy, soy fuga.



*CIENCIANO Y GARCILASO SE MIDEN ESTA NOCHE

CLÁSICO ES AMARTE

Cusco.- ¡Los Apus no saben a quién apoyar! Cienciano y Deportivo Garcilaso protagonizarán esta noche (7:00 p.m.) el clásico de la ciudad en el gramado del estadio 'Garcilaso de la Vega'. En el 'Papá' seguirán como titulares 'Beto' Da Silva y Carlos Garcés. En el último entrenamiento, el DT Cristian Díaz alternó a Christian Cueva en el equipo 'A' y 'B'. Mientras el rival tendrá como su hombre más adelantado a Adrián Ugarriza. Nuevamente Yuriel Celi, ex Universitario, concentró y estará en el banco de suplentes.



*SPORT BOYS RECIBE AL EQUIPO DE EDGAR OSPINA EN EL CALLAO

PERFUMADOS Y PEINADITOS

En casa lo tiene que despeinar. Sport Boys, dirigido por Cristian Paulucci, se enfrenta a Ayacucho FC, conducido por el colombiano Edgar Ospina. La cita será hoy a las 3:00 de la tarde en la 'olla a presión' del 'Miguel Grau'. Los rosados anuncian un cambio: Oslimg Mora dejará la banda derecha a Carlos López. Arriba, Alejandro Hohberg seguirá como capitán y Luis Urrutti como la cuota goleadora. La visita pondrá un hombre en su ofensiva: el paraguayo Marcelo Ferreira. Que no se salga el mar, pero si suena una buena salsa o se zapatea un huayno, todo estará bien.

VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA

SPORTING CRISTAL SE TRASLADÓ POR CARRETERA PARA ENFRENTAR HOY (3:30 P.M.) A SPORT HUANCAYO



HOY
'Germán Contreras Jara'/1:00 P.M.
C. Unidos vs. Chankas

Huancayo.- Conociendo el país. Sporting Cristal visita hoy (3:30 p.m.) a Sport Huancayo en el estadio 'IPD'. Los limeños, para llegar a su destino y estar presentes a la hora indicada, han realizado un viaje por carretera que los llevó por el borde de una laguna maravillosa llamada Paca, en Jauja; también Ticlio (el paso más alto de nuestra Cordillera) y ver la furia del río Mantaro.
Pero también hay un encuentro de fútbol y el DT Guillermo Farré anda bastante preocupado. A la lesión de Gustavo Cazonatti, descartado por toda la temporada, se le suma una de último minuto: Fernando Pacheco, quien en la práctica de ayer sufrió una molestia muscular y quedó fuera del equipo. Su lugar será cubierto por Maxloren Castro. Quien sí se encuentra en su plenitud física es Martín Cauteruccio, confirmado para pilotear el ataque.
En la otra vereda, el anfitrión que viene motivado por su triunfo (1-0) de visitante ante Juan Pablo II, tiene dos dudas. El profesor Richard Pellejero deberá apostar por el ecuatoriano Marlon de Jesús o mantener a Ronal Huaccha. El que sí es inamovible es el atacante Janio Pósito. Quizá sea un viaje perfecto: paseo mirando maravillas y triunfo al final o, de pronto, solo es un viaje de geografía.

"Siempre estoy motivado, ya sea desde el banco o jugando pocos minutos. Me siento más maduro"...
Jhilmar Lora, lateral de Sporting Cristal

DATAZO
***EL DEPARTAMENTO** médico celeste anunció que Yoshimar Yotún volvería a entrenar con normalidad en 5 semanas.



*KENJI EN LISTA DE LA SELECCIÓN

TAMPOCO, TAMPOCONVOCADO

Nuevos aires en la 'Bicolor'. El seleccionador Óscar Ibáñez tiene decidido armar un combinado de experiencia y juventud. Para los duelos ante Bolivia y Venezuela hay nombres que rondan la cabeza del estratega y uno de los que más lo convence es Kenji Cabrera, de 22 años. El extremo de FC Melgar venía siendo observado y después de su actuación ante Tolima, por la Pre Libertadores, le quedó claro que es el indicado para estar en su lista.

CHAMPIONS DE ARAÑADOS

REAL Y ATLÉTICO MADRID POR OTRA 'BATALLA' Y 'REVANCHA', PERO ESTA VEZ EN LOS OCTAVOS DE FINAL. BAYERN-LEVERKUSEN Y EL LIVERPOOL-PSG SON LOS CRUCES DE 'CANDELA'



Se formaron las parejas y las 'estrellas' se van enfrentar en octavos. La Champions League entra en su etapa más emotiva y dos campeones del mundo se miran las caras: Kylian Mbappé de Real Madrid y Julián 'Arañado' Álvarez de Atlético de Madrid. Dos grandes de España al 'vencer o morir' el 4 y 12 de marzo. Los 'Colchoneros' tienen la 'espina' de haber perdido dos finales con los blancos en la temporadas 2014-2015 y 2016-2017. Otros duelos atractivos son el PSG-Liverpool y el siempre candidato Bayern Munich con el Leverkusen. Los cruces serán el 5 y 11 de marzo. Los mejores del planeta en busca de subir al 'Olimpo' de los dioses del fútbol'.

DATAZOS

LA FINAL 2024-2025 será en el estadio 'Allianz Arena' de Munich el próximo el 31 de mayo.
POR LA SAUDI Pro League, Al-Nassr de Cristiano Ronaldo cayó 3-2 ante Al-Ettifaq y se ubica en el tercer lugar.
HOY (2:45 p.m.), el Inter de Milán (2° con 54), con su estrella Lautaro Martínez, chocará con el Genoa (11° con 30) por la fecha 26 del 'Calcio'.



HELADA Y SOLCITO

Miami.- De jugar a 15° bajo cero al calor de su gente. Lionel Messi, que en la semana hizo un gol al Kansas por la Concachampions, inicia hoy (7:30 p.m./Apple TV) su participación en la trigésima temporada de la MLS cuando el Inter de Miami reciba al New York City.



VUELVEN LOS 'PIBES'

Buenos Aires.- Guarda a su gente. Fernando Gago hará lo mismo que el 'Pipo' Néstor Gorosito y presentará hoy (5:30 p.m./ESPN) un once plagado de suplentes para recibir a Aldosivi en 'La Bombonera'. Los veteranos Luis Advíncula, Ander Herrera y Marcos Rojo reaparecerán en los xeneizes.



Gran Canaria.- Nobleza total. Barcelona (1° con 51) visitará hoy (3:00 p.m./ESPN) a Las Palmas (17° con 23), por la fecha 25 de la Liga española. Y en medio de un ataque despiadado del Real Madrid a los árbitros, el DT azulgrana Hansi Flick salió en defensa de los jueces. "Es increíble lo que se está haciendo con ellos. No me gusta, todos cometemos errores. Debemos confiar y protegerlos porque son humanos. La Federación debe demostrar que los apoya", señaló.
A las 12:30 p.m. (ESPN) Atlético Madrid (3° con 50) va al campo del Valencia (18° con 23).

Manchester.- Eliminado de la Champions y fuera de la lucha por la Premier, el City prepara una purga. 'Pep' Guardiola no dio nombres, pero se descuenta que en la lista estarán De Bruyne, Grealish, Bernardo Silva, Gündogan y Kovacic. "Tenemos que sentarnos con los médicos, jugadores y agentes, y ser claros que algunos no pueden jugar cada tres o cuatro días", señaló el DT. Hoy: Everton vs. Manchester United (7:30 a.m.), Arsenal vs. West Ham (10:00 a.m.), Ipswich Town vs. Tottenham (10:00 a.m.) y Aston Villa vs. Chelsea (12:30 p.m.).



PURGA EN EL CITY Y HOY FULL PREMIER LEAGUE

CIUDADANOS DESPEPDIDOS



Una iniciativa de





Porque te cuidamos, te damos información útil para ti y tu familia sobre medicamentos genéricos intercambiables y su importancia para tu salud.

Ingresa aquí

https://especial.trome.pe/el-abc-de-los-genericos/

Encuentra en este especial

Voces de médicos especialistas



POR: ESTEFANY VALLADARES

PARA ELLAS



Vernis Hernández

Su gran talento en la interpretación, además de su humildad, sencillez, belleza y coquetería, hacen de la cubana Vernis Hernández una de las salseras más famosas del medio. Ella acaba de estrenar la salsa '¡Ya supérame!', y afirma que ha tenido varios tóxicos que no han podido superarla.

Vernis, tres cualidades que te definan...
Intuitiva, sensible y protectora.

El peor de tus defectos...
Soy muy confiada.

Lo primero que te enamora de un hombre...
La presencia y la limpieza, y de personalidad, que tenga temas de conversación y buen trato.

¿Prefieres maduros o colágenos?
Maduros, obviamente. No me gusta enseñar (risas).

¿Qué tan celosa eres?
Solo cuando existen motivos, y hoy, si los hay, mejor corto la relación para evitar futuros problemas.

¿Qué opinas de los infieles?
Creo que hay diferentes motivos para las infidelidades. Algunos lo son porque disfrutan serlo, lo toman como deporte.

¿Y otros?
Otros porque en la relación en la que se encuentran hay problemas. Si uno no ama a la persona que tiene a su lado o la relación no da para más, lo mejor es terminar y no lastimarse.

¿Los infieles merecen una oportunidad o nunca cambian?
No merecen otra oportunidad. Si lo hacen una vez, lo volverán a hacer mil veces más. La relación nunca vuelve a ser la misma y ya no se descansa en paz.

Si tu pareja te propone tener una relación abierta, ¿aceptarías?
No creo que funcionen las relaciones abiertas. Yo no aceptaría, lo mío es mío y de nadie más (risas). Ahí no es. Prefiero terminar la relación.

La parte de tu cuerpo que más te gusta...
Mis labios porque son carnosos y bonitos.

¿Te quedas con la comida peruana o cubana?
Peruana, obviamente. Dame una carapulcra con sopa seca chinchana, por favor (risas).

¿Qué es lo primero que haces al despertar?
Agradecer por un día más de vida y mirar mi celular.

El mejor piropo que te han dicho...
'Eres como el vino, porque con el tiempo mejoras mucho más'.

¿Con qué famoso te gustaría sentarte a conversar?
Patrick Swayze, ufff.

¿Te arrepientes de algo?
Me arrepentiría de muchas cosas que me han hecho daño o me han hecho sufrir, pero como no se puede cambiar el pasado, mejor las tomo como experiencias para no repetirlas.

Tres canciones que te recargan de energía...
'Procura', de Chichi Peralta, 'Never gonna give you up', de Rick Astley, y 'Tú y yo', de Gente de Zona.

Si tuvieras que dar un solo tip de belleza, ¿cuál sería?
Desmaquíllense antes de dormir y traten de pintarse lo menos posible.

¿Cuál es tu superpoder?
Mi intuición es poderosísima.

Ahora estás estrenando la canción '¡Ya supérame!'. ¿Alguna vez le has dicho esto a un ex?
Claro que sí. He tenido varios tóxicos que no me han podido superar (risas).

'ME GUSTAN LOS HOMBRES MADURITOS'

5 BÁSICOS DE ALICIA RETTO

MI CLÓSET

La periodista y conductora del programa 'Latina Noticias Matinal' prefiere los looks playeros y relajados en temporada veraniega, sobre todo para los días donde no va a grabar al canal.

BOLSO DE PAJA



Este tipo de bolsos son sus preferidos en verano porque le dan la cuota playera y superrelajada a cualquier look que usa la periodista.

VESTIDO LARGO



"En verano siempre uso vestidos largos con poco vuelo, color entero o con flores discretas. Me gusta mucho el color arena, crema y nude, creo que es una onda suave y romántica", dice Alicia.

PERLAS Y CADENA

"En esta temporada siempre mis accesorios son pequeños, tipo perlas o cadenitas delgadas", comenta la comunicadora.

SANDALIAS CON PLATAFORMA



"De preferencia color marrón o beige porque va con cualquier prenda que lleve. Son perfectas para caminar cómoda y linda (risas)", indica.

LENTES OSCUROS

Otro de los infaltables son sus lentes oscuros. Los usa en todo momento y sus favoritos son redondos y agatados.

6 FORMAS DE RECOGERTE EL CABELLO Y LO QUE DICEN DE TI

Por el sofocante calor, el cabello recogido es el peinado que más predomina en verano. Pero, ¿sabías que el que más usas dice mucho de tu personalidad?



Dos moños
Eres una mujer que se atreve a todo y no le teme a los riesgos. Muchos te consideran una amiga confiable, buena consejera y la que siempre los motiva a cumplir sus sueños.



Trenza francesa
Te muestras como una persona dulce y romántica, pero cuando se trata de trabajo o cosas académicas, sacas tu lado firme y decidido. Tienes muy buena madera para organizar y liderar.



Un moño
Hay quienes piensan que eres relajada y hasta irresponsable, pero están equivocados. Sabes en qué momentos enfocarte en tus quehaceres y entregas más que tu 100%.

Media cola
A veces desconfías de ti misma y ese es el freno que te impide explotar todo tu talento. Eres una mujer creativa, pero tienes que creértela un poco más para que cumplas tus objetivos.





Trenzas
No hay nada que te impida pasar tiempo con tu familia. Puedes tener mil cosas que hacer, pero siempre encontrarás un ratito para engreír a los tuyos y demostrarles cuánto los amas.

Cola de caballo
Tu carácter empático hace que te lleves bien con todos, pero basta que alguien traicione tu confianza para que lo saques de tu vida para siempre. No perdonas las mentiras ni traiciones.

MUJER SALUDABLE

Jeannette Marchena Ginecóloga CMP 24371



COMBATE LA INFLAMACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Cuando muchas mujeres identificaron que, por sus síntomas, se encontraban en un estado de inflamación que hacía a la menopausia menos llevadera, me preguntaron qué hacer para mejorar esta inflamación. Además de consumir alguna terapia de reemplazo para la menopausia, aquí les brindo algunos tips para reducir la inflamación:

- Reduce la cantidad de calorías evitando o eliminando hidratos de carbono de tu dieta.
- Prefiere proteínas vegetales o animales, sobre todo en el desayuno. Aquí también te recomiendo que hagas un ayuno de 12 horas, eso quiere decir que entre la cena y el desayuno transcurran 12 horas.
- Evita los alimentos procesados, sobre todo las bebidas azucaradas (gaseosas o jugos).
- Reduce la sal para evitar retención de líquidos.
- Consume verduras, frutas (elige las ácidas como fresas, naranjas, mandarinas, aguaje), granos integrales, pescados oscuros (como el bonito) y frutos secos. Elige grasas saludables como la palta y el aceite de oliva.
- No fumes y evita consumir alcohol.
- Realiza ejercicio físico, no solo aeróbicos, sino también de fuerza con peso.
- Duerme un mínimo de 8 horas.
- Pregúntale a tu médico si puedes tomar cúrcuma, kion y probióticos para ayudar a desinflamarte y sentirte mejor.

Instagram: @drajeannettemarchena/ www.dramarchena.com



Dice que eso pasó en Ica cuando chalaca estuvo por allá **con su 'batallón'**

Evelyn: Melissa y su mancha tragaban en mi restaurante

Evelyn Vela soltó toda su artillería contra Melissa Klug y afirmó que no le responderá porque lo que busca la chalaca es cobrar y 'comer' a costa de ella. Como se recuerda, Samahara Lobatón reveló que el distanciamiento entre su mamá y la 'Reina del sur' fue porque Anne Thorsen, hija de la iqueña, se metió con el enamorado de su hermana.

"Lo que quieren es polémica para ir de canal en canal y cobrar, pero no les daré de comer", respondió Evelyn a uno de sus seguidores en sus redes sociales.

"Cada vez que iban a Ica (Melissa y su familia) tragaban gratis, todo su batallón en mi restaurante, y jamás a mi familia le invitaron un vaso de agua. Pero nosotros sí les dimos de comer a toda su mancha", añadió Vela.

CHALACA NO SE CALLA

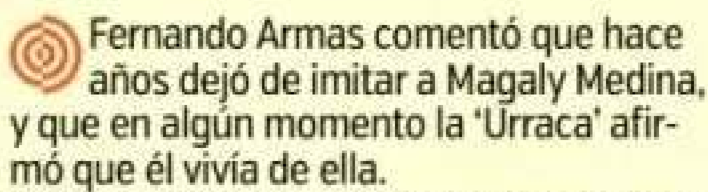
Melissa, Samahara habló de lo que pasó con tu hija Melissa y Anne, la hija de Evelyn...

Mira, no quiero hablar más porque se trata de mi hija, solo respondí que diga la verdad del por qué dejé de hablarle y terminé mi amistad con Evelyn y su familia. Te juro por mis hijos que estoy harta de que Evelyn siempre me mencione, quisiera alguna vez leer que habla de sus proyectos y que no me menciona como anteriormente lo ha hecho. Siempre he optado por no responderle, pero todo cansa y tiene su límite.

¿Entre ustedes todo es irreversible?, porque en el pasado también se distanciaron...

Encima sale a decir que si hablara tendría mil programas. Que hable todo lo que quiera, pero que hable con la verdad, que recuerde que yo también fui su amiga. (Carla Chévez)

'Blanca de Chucuito' está harta de que hable de ella y ***le advierte que si va a decir algo*** lo haga con pruebas



Armas sin roches con Magaly

Fernando Armas comentó que hace años dejó de imitar a Magaly Medina, y que en algún momento la 'Urraca' afirmó que él vivía de ella.

"Hace muchos años dejé de imitarla, pero en esos tiempos hasta me iba a comprar ropa donde ella lo hacía para tener su estilo, ja, ja, ja... pero después de eso no lo hice más. Siempre hay reacciones de los personajes y a eso estamos expuestos los imitadores, pero el que se pica pierde", comentó Armas, quien sigue en 'El reventonazo' e impulsando otros negocios para seguir creciendo. (J. Lino)

Contó que a la 'Urraca' no le gustaba que la imiten



Fabio: Mayra y Neutro no tienen nada



Fabio Agostini afirmó que Mayra no está en una relación con el streamer Neutro.

"Que yo sepa Mayra y Neutro no tienen nada. Ella está soltera y concentrada en su música", dijo el español, quien aclaró que se apareció en la fiesta del lanzamiento de la nueva canción de Mayra porque ella lo invitó.

"Fui invitado, ella me dijo que vaya y fui a apoyarla", señaló.

Por último, dijo que no conoce a Neutro y se enteró de que habló mal de él, pero ese día no le dio la cara.

Contó que su expareja se encuentra soltera



Melissa: Si me mencionan, les funciona





Actriz comentó sobre las promociones de 'América hoy'

Melissa Paredes afirma que está feliz en 'Nina de azúcar', pero tampoco descartó volver a la conducción, pues si en 'América hoy' la siguen mencionando es 'para vender su programa'.

"La conducción no es algo que dejé, me sacaron por un tema bastante machista, pero yo hago de todo un poco. Si me llaman para actuar, voy; si me llaman para conducir, también. Yo no cierro las puertas a nada de mi carrera", afirmó.

¿Te molestó que 'jugaran' con tu regreso a 'América hoy'?

Estoy acostumbrada a que todos los años jueguen con que voy a regresar. Eso no me molesta, me da igual, la verdad. Cada uno sabe la estrategia de marketing que usa para vender sus programas.

Incluso, este año saliste en la promoción del regreso del programa...

Sí, qué gracioso. Si les funciona ponerme todos los años, pues bienvenido sea. (M.C.)

Payasito y cómico del 'Reventonazo' cuenta todo lo que luchó para llegar a la televisión

Jarrita: En mi primera chamba ganaba 5 soles

Además, recordó que Amy Gutiérrez fue parte de su show infantil

Los grandes objetivos no se logran con dinero, sino con pasión, paciencia y perseverancia, como es el caso del cómico Luis Ángel Oblitas, 'Jarrita Mix', quien trabajó vendiendo chupetes, cargando ladrillos y otras labores que lo llenan de orgullo.

¿Algún artista se ha quejado con tu caracterización?

Que yo sepa, no. Una vez se dijo que Bryan Arámbulo me tiró un lapo porque no le gustó la imitación, pero no fue cierto. Yo hago mi trabajo con mucho respeto.

Aparte de cómico, eres payasito...

Yo me inicié como payaso hace 24 años en fiestas infantiles. Luego llegué al circo de la Chola Chabuca y un día me convocó al programa, pero con la cara limpia, me dio nervios porque era un nuevo mundo, pero me lancé.

¿Alguien en tu familia es payaso?

No. Yo empecé a ser payaso por un amigo, comencé a trabajar como muñeco en el Mercado Caquetá y me ganaba 5 soles, fue mi primera chamba en la puerta de una farmacia.

¿En qué más has trabajado?

De todo, he vendido panetones, chupetes, controlaba carros, cargaba ladrillos, jalador en un restaurante, en un montón de cosas. Al trabajo siempre le decía sí.

Luego formaste tu propio show infantil...

Así es y mi hijo Thiago es acróbata, desde los 5 años empezó a hacer volteretas. Mi esposa es la animadora oficial y confecciona los trajes del elenco, ella es mi mano derecha, mi gran amor.

¿Amy Gutiérrez fue parte de tu elenco?

Ella se encargaba de ponerle la voz a todos los personajes de princesas, hacíamos un espectáculo muy bonito con voz en vivo. Ella le daba un plus diferente y todas las clientas se quedaban fascinadas con su trabajo. Ahora Amy es una artista reconocida en el Perú y el extranjero. (J. Lino)

J.Lo del folclore víctima de robo

Hérica Gamarra, la popular 'J.Lo del Folclore', y su hermano denunciaron el robo de sus equipos de sonido valorizados en 23 mil soles. "Cuando no tenemos shows alquilamos los equipos, pero mi hermano jamás imaginó que esta gente que lo contrató para supuestamente un evento de Herbalife, era falso y eran unos delincuentes, perdimos todo", dijo llorando. (C.Ch.)

Delincuentes sustrajeron sus equipos de sonido valorizados en 23 mil soles

Flavia se vacila solterita



Dice que se emocionó en fiesta de influencer

Flavia Laos señaló que está 'soltera' luego de la polémica que se desató al viralizarse un video donde el influencer 'Diealis' le palmea el pompis en el cumpleaños de Mayra Goñi. "Soy un alma libre, estoy soltera, me gusta divertirme", dijo Flavia, quien acaba de lanzar el videoclip 'My lova' que grabó con el cantante boliviano Bonny Lovy.

Luego contó que asistió a la fiesta para divertirse. "Estaba emocionada. La gente salió cayéndose, que no vengan a hacerse los calzón con bobos", precisó.

Deysi hará tonazo



Celebrará su cumpleaños en El Huaralino

Botará la casa por la ventana. Deysi Araujo contó que está alistando la celebración de cumpleaños en El Huaralino, pues el año pasado lo hizo en su departamento de San Isidro y recibió una multa de cinco mil soles.

"No lo hago en mi departamento porque no quiero que me multen. El año pasado hice una fiesta con trece personas hasta la medianoche y fue un escándalo. Por eso, ahora lo haré en El Huaralino para que vaya toda mi familia y amigos de la farándula, será una fiesta inolvidable", dijo. (J.L.)



Nílver Huarac lanzará a su hija Alondra como la conductora de la nueva 'Movida de los sábados', que se emitirá por Panamericana Televisión los sábados a las 4 de la tarde. De esta manera lo jovencita se convertirá en la sucesora de Janet Barboza. "Todo está listo para el estreno y será Janet quien le dé la patadita de la suerte a Alondra cuando se grabe la primera movida", dijo un vocero del programa. (C.Ch.)

Alondra será la sucesora de Janet en 'Las movidas'

Karla Tarazona vacila a pareja de Samahara por haber quedado expuesto **como infiel**, y señala que así **se comportaban los cumbiamberos** años atrás

'Bryan me hace recordar a Domínguez'

Karla Tarazona aseveró que Bryan Torres, pareja de Samahara Lobatón, le trae muchos recuerdos de los cumbiamberos como Christian Domínguez, Pedro Loli y Angelo Fukuy, debido a sus escándalos por infidelidades.

"Veo todo lo que ha pasado con el Bryan, pareja de Samahara, y me hace acordar a los cantantes de cumbia de hace diez años, como Domínguez, Pedro Loli y Fukuy... es una nueva versión en salsa. Yo siempre tengo que ser clara y no se puede tapar el sol con un dedo", enfatizó la conductora de 'Préndete'.

Luego, vaciló a Bryan Torres y lo tildó de 'bruto' por la forma en que ha sido evidenciado por las chicas a las que intentaba enamorar por redes sociales. *"Encima es bruto porque comete los mismos errores, cómo vas a mandar mensajes y audios a personas que no conoces y sabes que te pueden perjudicar. No solo lo hace una, dos veces, sino cinco y hasta seis"*, añadió Karla.

Además, hizo memoria y recordó que, de todos los cumbiamberos, no se olvida de los audios de Angelo Fukuy, cuando le pedía a una chica que vaya bien limpiecita.

"El Fukuy en sus audios le pedía a la chica 'ven limpiecita', que vaya bien bañadita a su cuarto; se pasan estos", comentó.

En otro momento, también vaciló a Samahara Lobatón, quien ahora acompaña a su pareja a todos los conciertos. *"Quizás sea la utilera del grupo, solo quiero aclarar que yo no hago eso con Domínguez porque nos contratan juntos"*, finalizó.

Señala que encima es 'bruto' porque manda **audios a desconocidas**

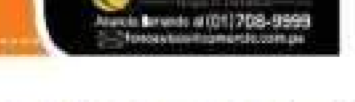
AMPAY!

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de 'Chollywood'... La 'Vengadora' **TILSA LOZANO** sería el gran jale del nuevo programa 'La noche habla', que saldrá en unas semanas por Panamericana, junto a **LAURA SPOYA** y **RIC LA TORRE**. Ayayayy... **JESSICA NEWTON** dijo que le encantaría tener a **KARLA TARAZONA** y **BRUNELLA HORNA** en alguno de sus concursos de belleza. Además, resaltó que **MILETT FIGUEROA** haya empezado su carrera como conductora. Puros talentos... La salsera **DANIELA DARCOURT** lanzará nueva canción y en el videoclip lucirá todos sus atractivos para



verse más sensual que nunca. Llega con todo... **JEFFERSON FARFÁN** sorteó ayer un carro en su mall de Punta Hermosa donde estuvo acompañado de su compadre 'Cucurucho' y **YACO ESKENAZI**. Se puso galáctico... El cantante **CÉSAR BK** estuvo presente en los Premios Lo Nuestro, evento que se realizó en Miami, donde fue entrevistado por algunas cadenas internacionales. Otros que también estuvieron representando al Perú fueron el **GRUPO 5** y **ADRIÁN BELLO**... Bueno, soy fuga porque mi amorcito se alucina pianista y dice que me tocará toda la noche... Suuuaaaveee.

RELAX





La periodista Juliana Oxenford recordó en sus redes sociales cuando Mávila Huertas le ocultó que sería su reemplazo en el noticiero de ATV y la llamó 'mosca muerta'.

"La llamé para preguntarle cómo le estaba yendo y contarle que había una oportunidad de trabajo en ATV, pero me dijo 'gracias flaquita' y que estaba bien en la radio, fue evasiva con su respuesta", señaló Juliana.

Luego añadió que el gobierno pidió su salida y le escribió a Mávila para conocer su reacción, pero nunca le mencionó que sería su reemplazo.

"Pensé que diría 'me han ofrecido tu programa' y yo respeto, pero no, se hizo la tonta, la mosca muerta. Solo me respondió: 'Yo no tengo por qué dar explicaciones de mis reuniones'", señaló.



Por haberle ocultado que era su reemplazo en ATV


¡El regreso a clases viene con harto billetito!
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC 20143229816
EL MOCHILÓN REGALÓN
trome
Regalamos más de
S/200MIL
en premios
1 premio de S/15,000
1 premio de S/5,000
15 premios de S/1,000
1,000 premios de S/100*
1,800 premios de S/50*
Este lunes 24 de febrero
Reclama tu segunda cartilla
Juega así:
1
Este LUNES 24 de febrero y los 3 LUNES posteriores, recibe por la compra de tu diario una CARTILLA GRATIS.
2
De LUNES A DOMINGO, busca al interior los cupones impresos.
ENCUENTRA 6 CUPONES DE LUNES A VIERNES ¡Y 8 CUPONES LOS SÁBADOS Y DOMINGOS!
3
RECORTA Y PEGA tus cupones de acuerdo a la numeración impresa en tu cartilla de bingo.
4
Una vez completes todos los números de una de las letras de BINGO, ¡HABRÁS GANADO EL PREMIO RESPECTIVO!
EJEMPLO: ¡GANASTE S/15,000!
SI GANASTE UN PREMIO...
DE S/50* O S/100* EN LIMA METROPOLITANA:
Acércate a tu canillita de confianza y preséntale tu cartilla para que puedan coordinar la entrega del premio en efectivo.
DE S/1,000 A MÁS EN LIMA METROPOLITANA:
FUERA DE LIMA ACÉRCATE A:
CALLE JOSE Y GARCÍA 134, HUACHO
URB. LOS VIÑEDOS DE SANTA MARÍA MZ. K-38, ICA
JR. CHINCHA BAJA 128, CHINCHA
* En Lima Metropolitana: Se entregarán los premios de S/50 y S/100 solo en efectivo.
En provincia: Se entregarán los premios de S/50 y S/100 solo en formato de gift card.
trome
Siempre te da más



MOMENTO ACTUAL
VANADIO
NAUSEA, ARCADA
NOMBRE DE VARÓN
... Y YANG (CONCEPTOS DEL TAOÍSMO)
SUCESIVAS
HOLMIO
EN ESE LUGAR
REY Y AS (NAIPES)
ORADOR ÁTICO
SUCESIVAS EN EL TECLADO
DIOS GRIEGO DE LA GUERRA
CONSONANTE
ESTORBO, TRABA
NOMBRE HEBREO
MANDATOS
LAMBDA- NY
BROMO
GUANTE DE ESPARTO
ESCUCHAR
SURESTE
AVENIDA (ABREVIADO)
EL MEJOR
CABALLERO DE LOS MARES
PECADO CAPITAL
CAPITAL DE FRANCIA
"... YUNQUE" CÉSAR VALLEJO
ALGUNA COSA
REMAR HACIA ATRÁS
PRIMERA MUJER
AL NIVEL
TAU- PI (GRIEGO)
APAGADO (INGLÉS)
VOCALES FUERTES
LITIO
NORTE-SUR
DIPTONGO
EFÍMERO
LORO SIN VOCALES
YACER
RELATIVO A LAS FLORES
NOTA MUSICAL
5-50-1 (ROMANOS)
QUITAN LA VIDA
INSUSTANCIAL
ELLAS ME PERTENECEN
PROCREA
60 MINUTOS
TRIPLICADA
TUESTAN, HORNEAN
PLAYA (ITALIANO)
TEATRO DE LIMA
PROYECTO
SINFONÍA ESPAÑOLA)
"ARTE DE ..." (OVIDIO)
PATADA DE BESTIA
SIN VALOR
HERRUMBRE, MOHO
PREFIJO ANIMAL
GOZA SIN VOCALES
UNO DE LOS CONTINENTES
ALTAR
TARRO
HIERBA LEÑOSA PERENNE
LETRA GRIEGA
ALFA
NOMBRE DE VARÓN
TESORO PÚBLICO
INSTRUM. MUSICAL
PALABRA EN INGLÉS QUE SIGNIFICA NINGUNO
HERMANO DE MOISÉS

TROME, SU DIARIO PREFERIDO

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Dedica a la familia más de tu tiempo libre. Llegan noticias agradables sobre esa persona que te interesa.



20.4 | 20.5

TAURO. Aprovecha el fin de semana para hacer nuevas actividades que te distraigan. Te sientes ilusionado por alguien especial.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Deberías expresar lo que piensas al ser amado. Tu familia necesita de ti. La fuerza mental ayuda.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Solucionarás un asunto familiar que te daba dolores de cabeza. Cuidado con las palabras que dices.



23.7 | 20.8

LEO. Disfruta más de la vida, no todo es trabajo. Haz ejercicios físicos, pues tu cuerpo lo necesita.



23.8 | 22.9

VIRGO. Cada uno es dueño de su destino, por eso mide bien los pasos que vas a dar. Esa persona te extraña.

23.9 | 22.10

LIBRA. Sal a pasear a un lugar agradable que te dé paz. Recibirás una ayuda especial.

23.10 | 21.11

ESCORPIO. Realiza un balance sobre lo hecho durante toda la semana, para que inicies la siguiente con ánimos renovados. Duerme un poco más.

22.11 | 21.12

SAGITARIO. Pasa más tiempo de calidad con las personas importantes de tu vida. Canaliza tus energías en forma positiva.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Controla tus reacciones, puedes lastimar a los que te quieren. Una llamada te alerta de algo.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Verás que las cosas mejoran y eso es por el esfuerzo que vienes realizando. Controla ese mal humor.



19.2 | 20.3

PISCIS. Hay muchas cosas por hacer, pero analiza antes de tomar decisiones. Comienzas una nueva etapa.

PURAS letras

USOS DE LA QUINUA (ALIMENTO Y MEDICINA)



D	A	T	C	Z	A	G	R	A	N	E	A	D	A	S	V	Z	A	N	F	A
A	L	S	O	F	C	F	C	Z	M	S	N	C	Z	A	F	Z	A	S	D	C
D	N	A	E	R	A	O	A	O	A	E	Z	S	F	A	V	R	V	A	O	S
G	L	T	S	M	C	Z	N	L	N	C	D	E	O	A	G	O	R	M	X	E
S	V	A	Y	D	I	E	L	T	A	S	T	I	D	P	C	G	O	S	F	C
G	E	X	X	F	F	I	D	D	U	N	A	N	C	I	A	V	G	S	R	O
V	X	U	F	A	M	C	I	U	A	S	I	L	D	I	O	S	E	O	F	N
G	S	X	S	E	N	B	A	C	R	J	I	O	O	M	N	Q	T	N	C	S
A	V	O	S	A	E	T	S	D	A	A	M	O	I	F	A	A	O	Z	E	U
H	L	S	C	B	P	E	E	Z	I	S	S	T	N	O	V	C	F	N	D	M
F	A	I	M	I	R	A	A	A	A	B	I	Y	S	E	S	T	E	A	U	E
L	A	O	M	F	T	D	R	P	N	V	E	E	Z	A	S	S	O	R	R	N
D	C	N	E	E	N	E	S	A	O	T	U	B	J	A	A	C	A	R	A	V
Y	E	R	D	E	N	E	R	S	V	Q	I	E	O	D	F	C	Z	A	D	Z
M	L	A	M	B	I	T	F	U	O	X	R	E	I	M	U	C	A	F	A	A
A	C	I	X	T	B	X	O	I	I	R	S	C	V	Z	O	M	E	D	Z	V
Z	L	S	N	F	S	X	J	V	O	D	O	G	A	F	S	C	R	E	T	Y
A	F	A	S	E	H	A	X	T	F	C	Y	V	X	G	R	A	Y	D	I	R

- Alimento:
- Las semillas
- se consumen
- en sopas,
- graneadas
- con sal o
- azúcar,
- cocidas en
- torrejas con
- ají o queso,
- y como bebida
- refrescante.
- Medicina:
- Se usa para
- torceduras y
- contusiones.
- Como vomitivo,
- antiespasmódico,
- laxante
- y diurético.



A VECES SIENTO QUE ME GANA LA EDAD

Cartas: Jorge Salazar Araoz 171, Santa Catalina. La Victoria
Mail: doctoracarmen01@trome.com



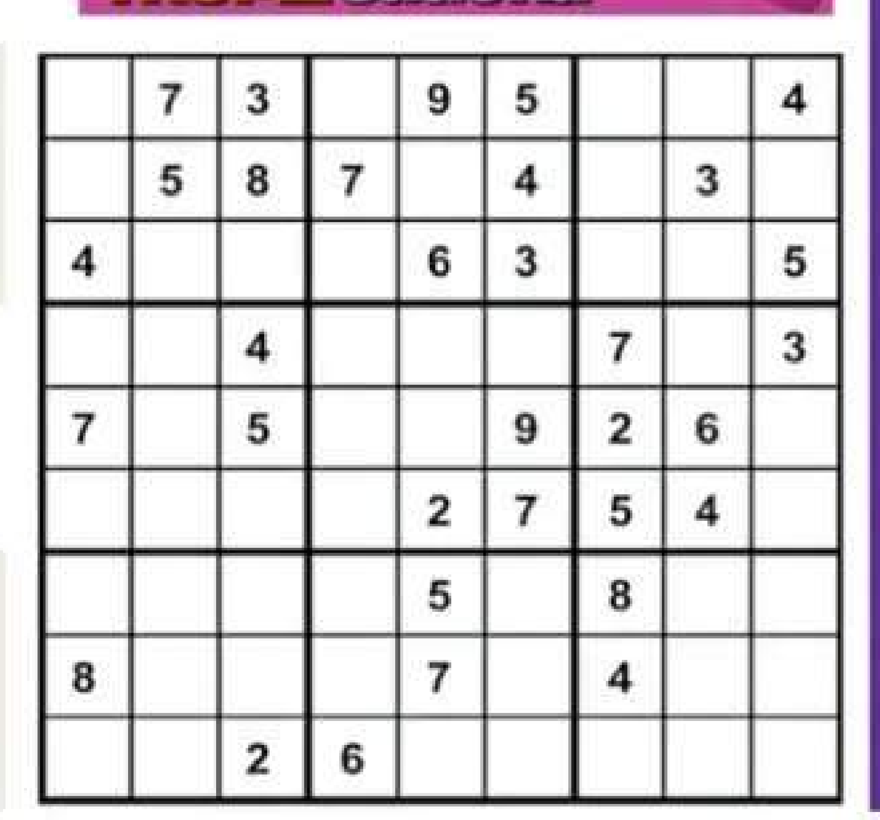
PAOLO (48).- Hola, doctora Carmen, quisiera que me ayude a encontrar pareja a través de su tan leída columna, pues soy un fiel lector suyo. Sin darme cuenta, el trabajo me absorbió y dejé pasar los años. A veces siento que ya no hay tiempo para mí, que la edad me ganó porque veo a mis amigos y familiares más jóvenes formando su hogar. Luego reacciono y digo que aún puedo encontrar el amor y vivir una relación bonita, ya que la edad es solo un número. Si alguna dama, con o sin hijos, está interesada en conocerme más, puede llamarme al **933-123-521.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
El amor no tiene fecha de vencimiento. Sal, socializa y explora espacios donde puedas conocer gente con intereses afines. También puedes probar aplicaciones de citas o actividades grupales. Lo esencial es que disfrutes el proceso sin ansiedad. ¡Confía en ti mismo! **Suerte.**

TROME sudoku

310



	7	3		9	5			4
	5	8	7		4		3	
4				6	3			5
		4				7		3
7		5			9	2	6	
				2	7	5	4	
				5		8		
8				7		4		
		2	6					

TROME SERIES

NETFLIX
FANTASMAS



TEMPORADAS: 2
CAPÍTULOS: 40

La serie, también llamada 'Ghosts', cuenta la historia de Samantha y Jay, pareja neoyorquina que hereda una casa de campo, solo para encontrar que se está cayendo a pedazos y está habitada por varios residentes anteriores ya fallecidos. Tras un accidente, Samantha descubre que puede ver y oír a los fantasmas.

SOLUCIÓN GRAMA



BREY RECORTA SUS CUPONES

LA CANTANTE BREY LÓPEZ se refresca en este ardiente verano sumergiéndose en la piscina, donde atrae miradas. Nos contó que todos los días recorta sus cupones de 'El Mochilón Regalón' y el lunes juntará varias cartillas. "De todas maneras ganaré el premio de 15 mil soles", dijo emocionada.

FOTO: ALAN RAMÍREZ

VIAJE AL FONDO DEL MAR



Este Búho leyó hace unos días que **YouTube** cumplió veinte años el mismo día que las parejitas celebraban **San Valentín.** La verdad que es una plataforma en la que más navego en el trabajo y durante mis tiempos libres, ya que puedo ver todo lo que me gusta y no encuentro en streaming. Este columnista, de niño, soñaba con ser tripulante de un submarino, desde que vio aquella entrañable serie de televisiva **'Viaje al fondo del mar',** que se transmitía todas las semanas y mantenía en ascuas a grandes y chicos frente a la tremenda pantalla del televisor en blanco y negro. Tan popular fue la serie que una famosa editorial sacó un álbum de figuritas y todos los infantes pugnábamos por llenarlo y jugábamos **'bolitas'** con figuritas como premio. Los niños de ayer, sin internet ni celulares, éramos pura figurita, bolas y trompo, a lo que hoy los chibolos son videojuegos. Confieso que con 'Viaje al fondo del mar' me inicié en el fanatismo de las series de TV. Y ello se debe a un señor pionero llamado **Irwin Allen.** Fue el creador de cuatro de las más grandes producciones televisivas. La ya mencionada (1964-1968), la entrañable **'Perdidos en el espacio' (1965-1968),** la notable **'El túnel del tiempo' (1966-1967)** y la fantástica **'Tierra de gigantes' (1967-1970).** De más está decir que le debo mucho a estas series porque ampliaron mis horizontes. Aprendí historia con 'El túnel de tiempo'; astronomía, humanidad y también lealtad, amor, traición y cobardía con 'Perdidos en el espacio'; zoología y botánica con 'Tierra de gigantes' y sobre las profundidades del mar, sus secretos y las relaciones humanas a través de 'Viaje al fondo del mar'.

Nunca estuve de acuerdo con que tildaran a la televisión como la **'caja boba',** ¡si yo aprendí en ella más de lo que me podían enseñar en la escuela! Pero volviendo al recordado programa de televisión ambientado en un submarino, la serie pegó porque en la memoria de todos estaban las proezas de los submarinos en la **Segunda Guerra Mundial.** El mundo consideraba a esos hombres anónimos seres de otro tipo, que superaron la claustrofobia, la presión y se embarcaron en épicos combates donde el que perdía encontraba irremediablemente la muerte. Nadie se salvaba si torpedeaban a un submarino, cosa que sí sucedía con los barcos, donde se contaban sobrevivientes. Pero Irwin Allen primero diseñó un submarino futurista, como una mantarraya, el **'Seaview',** y quien mandaba en él era el almirante **Harriman 'Harry' Nelson (Richard Basehart),** cuya homonimia con el legendario vicealmirante británico **Horatio Nelson,** héroe de la **batalla de Trafalgar** entre la **Armada británica** y las flotas francesa y española, no es casualidad. Lo secundaba el recordado capitán **Lee Crane (David Hedison),** su brazo derecho, un hombre leal y que agregaba el lado humano con la tripulación frente al duro almirante, siempre hablando solo de **'cumplir con el deber'.** Junto con ellos trabajaba un grupo de subalternos entrañables que hasta ahora recuerdo: **Curly Jones, Kowalski,** el teniente **Chip Morton o Francis Sharkey.** Para diferenciarse de las películas de submarinos de la ya pasada Segunda Guerra Mundial, impera en la trama la **'Guerra Fría'** y la latente amenaza de una guerra nuclear entre **Estados Unidos** y la **Unión Soviética** comunista. Por esto, el pretexto del viaje experimental de este adelantado submarino es explorar las profundidades buscando una escapatoria a una posible destrucción de la vida humana, pero a medida que avanzaban los capítulos, estos se hacían más terrenales, como por ejemplo el sofocamiento de un motín, el hallazgo de una ciudad debajo del mar y un terrible peligro que los acecha en **'El fantasma de Moby Dick'.** La presencia de un monstruo marino en **'La criatura',** la aparición de una rata en **'El traidor'** y de otra más gorda y peluda en el capítulo **'El saboteador'.** Un programa inolvidable que felizmente se puede ver en YouTube. Apago el televisor.

